

AART PROGRAM – podpora zdravých vztahů a projevů chování u dětí

Autor/ka: [PhDr. Lucie Myšková, Ph.D.](#)

Datum publikace: 25. 05. 2022

Aktualizováno: 03. 12. 2024

Poslední roky byly náročné jak pro dospělé, tak pro děti. Mnohé z nich pociťují následky určité sociální izolace dodnes. Problematické chování žáků, potíže v sociálních dovednostech dětí a následné agresivní projevy jsou aktuálním tématem. V České republice není mnoho komplexních a ověřených preventivních programů, které by směřovaly přímo na rozvoj sociálních dovedností a snižování agresivních projevů u dětí. Nově je k dispozici program AART (Adapted Aggression Replacement Training), který v ČR zavádí AISIS, z. ú., ve spolupráci s Pražským centrem primární prevence Centra sociálních služeb Praha. Rádi bychom vám tento program představili.

- [Co je AART?](#)
- [AART pro všechny](#)
- [AART v praxi](#)
- [AART v ČR](#)

Program je postaven na kognitivně behaviorálním přístupu a principu sociálního učení. Jeho cílem je snižování výskytu problematického (agresivního) chování a rozvoj prosociálního chování dětí a dospívajících. Mezinárodní výzkumy ukazují, že **program snižuje potíže s chováním a může být jedním z prostředků, který také zlepšuje prostředí školní třídy nebo skupiny**. Děti se mohou více naučit, neztrácí čas neefektivním řešením konfliktů a prostředí je pro ně příjemnější a bezpečnější.

Remote video URL

Co je AART?

Program AART je evropskou, resp. norskou verzí programu Aggression Replacement Training (ART), tedy trénink zvládání agrese. Jde o evidence-based program specifické [primární prevence](#) rizikového chování, což znamená program, který je založený na zkušenostech podložených daty a výzkumnými studiemi. **Skládá se z 30 hodin práce s dětmi, které jsou rozdělené do 3 oblastí**. Jedná se o modul zaměřený na

rozvoj sociálních [kompetencí](#), schopnost zvládnání vzteku a rozvoj morálního usuzování, což jsou 3 základní komponenty vedoucí k sociálně žádoucím projevům chování.

ART vyvinuli v 80. letech 20. století ve Spojených státech Arnold P. Goldstein a Barry Glick. Nyní se používá v systémech veřejných služeb, včetně systémů soudnictví pro mladistvé, školských služeb a výchovných zařízení, v celé Severní Americe a také v Evropě, Jižní Americe a Austrálii. Program má bohatou teoretickou základnu. Autoři programu převzali koncepty z řady jiných teorií práce s mládeží a spojili teorii, praxi a techniky do jednoho komplexního systému. Program je postavený na základech kognitivně-[behaviorální](#) teorie a kognitivního modelu agrese GAM (Anderson, Bushman in Wall a kol. 2011). Zároveň se opírá např. o Bandurovu teorii sociálního učení, o nácvik zvládnání vzteku od Marka Amendoly a Roberta Olivera (Amendola & Oliver, 2014), o teorii tzv. sebeinstruktáže (Luria, Meichenbaum, Novaco, Feindlerová), o přístup týkající se morálního usuzování Johna Gibbse, který vychází z Kohlbergovy teorie morálního vývoje (Goldstein et al., 1998; Glick & Gibbs, 2011) a využívá poznatky o kognitivních omylech (dle Becka).

Dle několika studií vykazuje mnoho mladistvých s obtížemi v chování nezralý nebo opožděný vývoj schopností morálního úsudku (Barriga et al., 2000) a antisociální morální úsudek se také ukazuje jako klíčový rizikový faktor pro vývoj obtíží v chování (Hoge, Andrews, Leschied, 1994). Náprava a prevence takových způsobů morálního uvažování je proto předpokladem pro to, aby programy AART mohly dosáhnout výsledného efektu. Každá ze tří složek využívá proces, který má zajistit, aby si děti osvojily dovednosti v tréninkové skupině a přenesly je do nových situací mimo skupinu. Model se také zaměřuje na koncept vrstevnického učení Jeana Piageta. Využívá tak v mnoha ohledech zásady efektivní prevence.

V evropské adaptaci je dlouhodobá zkušenost se zaváděním programu v různých zemích a institucích (ve školách, institucionální výchově, penitenciární péči, rodinných centrech atd.). U programu byla opakovaně ověřována efektivita včetně tzv. cost effectiveness. **Program je považován nejen za efektivní, ale také za metodu s vysokou návratností vložených prostředků.**

AART pro všechny

Ačkoli hlavní cílovou skupinou programu AART jsou děti a dospívající, kteří mají potíže v oblasti sociálních dovedností a zvládnání vzteku, program je vhodný i pro ostatní děti. Každý z nás se v průběhu života dostává do různých konfliktních situací, při kterých silné emoce ovlivňují naši schopnost jasně myslet. **Ovládnout svůj hněv a chovat se sociálně přijatelným nebo dokonce žádoucím způsobem je v době, kdy čím dál více dětí tráví čas způsobem, při kterém nemají příležitost trénovat sociální dovednosti (hraním počítačových her, [komunikaci](#) prostřednictvím textových zpráv atp.), cenné**

pro všechny. Zároveň jde o dovednosti, které by měli ovládat také dospělí, kteří jsou pro děti vzorem, tedy např. učitelé, vychovatelé, rodiče.

AART v praxi

AART je desetitýdenní program. Každý týden skupina dětí absolvuje hodinu v každém ze 3 modulů. Pro dosažení nejlepších výsledků skupinu vedou vyškolení skupinová lektora. Pozice lektora je důležitou součástí všech modulů. Lektor je spíše průvodcem a moderátorem, než učitelem nebo přednášejícím. Svým jednáním jde dětem příkladem i v těch nejjemnějších nuancích sociálního chování. Děti podporuje, oceňuje a motivuje k žádoucím sociálním projevům, zároveň k nim přistupuje s respektem. **Zpravidla program zajišťuje dvojice lektorů, a i jejich vzájemné chování by mělo být pro děti pozitivním vzorem. Program pro děti je postaven na principech efektivní [primární prevence](#), zejména na vzájemné [interakci](#) a tréninku jednotlivých dovedností. Jde o soustavný a komplexní program, není to pouze jednorázová akce.** Je určený pro menší počet dětí tak, aby každý měl možnost trénovat a být při hodině aktivní.

Pokud program realizuje nějaká instituce (škola, [středisko výchovné péče](#), léčebna atp.), ve které děti tráví čas, je vhodné, aby i zbylý tým instituce měl o průběhu programu povědomí a jednal v souladu s nacvičovanými dovednostmi. Pokud se děti učí například požádat o pomoc, bylo by dobré, aby na to dospělí mysleli a více se snažili vyjít dětem vstříc, aby jim pomohli procvičovanou dovednost upevnit. Zároveň by dospělí, alespoň zpočátku, měli být schopní děti provést, když procvičují zvládání silné emoce.

1. Nácvik sociálních dovedností

Strukturovaný trénink sociálních dovedností je [behaviorální](#) složkou AARTu. Mnoha mladým lidem s delikventním chováním anebo s potížemi s ovládním hněvu chybí sociální dovednosti. Koncepty složky nácviku sociálních dovedností jsou převzaty z teorií Alberta Bandury. Existují různé sociální dovednosti, o kterých se předpokládá, že těmto mladým lidem chybí. **Děti v programu trénují dovednosti prosociálního jednání, které jsou specifické pro snižování agresivního chování (např. vyhýbání se hádkám, vypořádání se s obviněním, zvládání tlaku skupiny, reakce na neúspěch).** Získávají však také základní dovednosti, jako je ocenění druhého, vyjádření nesouhlasu, pochopení pocitů druhých, příprava na obtížný rozhovor, pomoc druhým, vyjadřování náklonnosti druhým atp., které využijí i děti bez potíží v projevech chování. Každá hodina je zaměřena na jednu ze sociálních dovedností, které děti aktivně trénují v krátkých reflektovaných scénkách. Ty jsou realizovány v konkrétních krocích a v bezpečném prostředí, které lektori jasně strukturují.

2. Nácvik zvládání vzteku

Trénink ovládní hněvu je afektivní složkou AARTu. Během procesu se děti učí zvládat situace, které v nich vyvolávají hněv. Trénink děti absolvují opět každý týden. V tomto modulu ale necvičí pokaždé jinou sociální dovednost, učí se zvládat vztek krok za krokem. **Učí se zacházet se svým vlastním tělem při nepohodě, vnímat své napětí, regulovat emoce, předcházet eskalaci emoce a reakce a pracovat s myšlenkami.** Děti každý týden nacvičují jeden úsek řetězce kontroly hněvu a poté společně s lektory zkouší nové dovednosti pomocí různých cvičení napodobujících situace, které děti běžně zažívají. Pro to, aby situace co nejlíže vycházely ze životních zkušeností dětí ve skupině, podporujeme, aby sami přicházely s příběhy ze svých životů, kdy bylo třeba určitou emočně těžkou situaci vyvolávající vztek zvládnout. Zároveň jde o jednoduché situace, které můžeme snadno přehrát s dobrým koncem. Účastníci za pomoci lektorů trénují a postupně doplňují algoritmus zvládnutí vzteku. Děti procvičovanou část řetězce trénují nejen na programu samotném, ale i dále v rámci svého běžného fungování.

3. Nácviik morálního uvažování

Morální uvažování je [kognitivní](#) složkou AARTu. Tato složka poskytuje dětem a dospívajícím příležitost zaujmout jiné perspektivy než své vlastní, čímž se učí nahlížet na svět spravedlivějším a zralejším způsobem. Lektoři skupiny pojmenovávají čtyři chyby v myšlení, které usnadňují přijímání perspektivy, a posilují zdravé morální usuzování. **Účastníci řeší morální dilemata, seznamují se s typickými charakterovými vlastnostmi potřebnými k morálnímu jednání a s myšlenkovými pastmi, které často oslabují morální rozhodování.** Morální usuzování se rozvíjí prostřednictvím řešení dilemat a naslouchání názorů vrstevníků, které lektoři moderují a podporují.

AART v ČR

Aktuálně jsme na začátku implementace programu AART do České republiky. Souzníme s paradigmatem a přístupem k problémovému chování, který se objevil již v 70. letech 20. století. Na rozdíl od dřívějších přístupů vychází z názoru, že dovednosti potřebné k efektivní sociální [interakci](#) můžou u [klienta](#) chybět, můžou být oslabené či nedostatečné a nelze je tedy jen znovu objevit například reinterpretačí zkušenosti. Tyto dovednosti je třeba se naučit a nejefektivnější cesta učení je nácviik dovedností.

Vztahové potíže mezi vrstevníky jsou u dětí jedním z významných stresorů a jsou také rizikovým faktorem rozvoje různých potíží. U dětí, které mají potíže se čtením nebo psaním, upravujeme způsob výuky, navrhujeme různá podpůrná opatření atp. **Děti, které nemají dostatek dovedností v oblasti [komunikace](#), v sociálních [interakcích](#), emoční regulaci, a proto se chovají nevhodným způsobem, zpravidla trestáme. Přitom rozvojem sociálních dovedností, morálního usuzování a nácviikem zvládnutí vzteku můžeme výrazně zvýšit kvalitu života dítěte, podpořit jeho zdravý vývoj a zvýšit bezpečí a pohodu okolí (dětí i dospělých), ve kterém vyrůstá.**

Díky neziskové organizaci AISIS se ve spolupráci s pracovníky Pražského centra [primární prevence](#) Centra sociálních služeb Praha, podařilo metodiku programu ART, resp. AART, přeložit do češtiny a zorganizovat výcvik. Vlivem protipandemických opatření se poněkud zdrželo proškolení českých lektorů, ale nyní již bylo pod vedením prof. Knuta Gundersena (emeritního profesora norské univerzity Diakonhjemmet a autora norské adaptace ARTu – AART) vyškoleno několik prvních lektorů, zpravidla psychologů a speciálních pedagogů, a bude tak možné rozšířit nabídku pomoci dětem s problémy v chování. Mezi vyškolenými pracovníky jsou také pracovníci Pražského centra [primární prevence](#) (CSSP). AISIS i Pražské centrum [primární prevence](#) (CSSP) plánují další vzdělávání lektorů v oblasti specifické [primární prevence](#) rizikového chování, konkrétně v programu AART, aby tak mohli směřovat ke snižování výskytu rizikového chování a podpoře zdravého rozvoje dětí zejména v oblasti duševního zdraví. Aktuálně se na letní měsíce připravuje vzdělávání dalších lektorů a akreditace tohoto procesu.

AART program v ČR zajišťuje:

<https://www.aart.cz>

Lucie Myšková; Pavel Dosoudil; Jan Žufníček

Pražské centrum [primární prevence](#), Centrum sociálních služeb Praha

Zdroje:

- Amendola, M., Oliver R. 2014. *Anger Control Training: Prepare Curriculum Implementation Guide*
- Barriga A.Q. et al. 2000. [Cognitive Distortion and Problem Behaviors in Adolescents](#). *Criminal Justice and Behavior*, Volume: 27 issue: 1, page(s): 36-56
- DeWall, C. Nathan, Anderson, Craig A., Bushman, Brad J. 2011. The general aggression model: Theoretical extensions to violence. *Psychology of Violence*, Vol 1(3), Jul 2011, 245-258
- Glick, B., & Gibbs, J. C. 2011. *Aggression Replacement Training®: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth*, 3rd Edition Champaign, IL: Research Press.
- Goldstein, A. P., Glick, B., & Gibbs, J. C. 1998. Aggression replacement training: A comprehensive intervention for aggressive youth. *Research Press*.
- Gundersen K.K., Daleflod, B. 2015. From ART(r) to AART – The Scandinavian Version of Aggression Replacement Training. Conference: PREPSEC International Symposium. *Fjand, Denmark*, Volume: vol. 1, no. 1
- Hoge, R.D., Andrews, D.A., Leschied, A.W. (1994) Tests of three hypotheses regarding the predictors of delinquency. *J.Abnorm Child Psychol* 22, 547-559

- Gundersen K.K. et al. Metodika programu AART. (v překladu, dosud nepublikováno)
- AISIS, z. ú. – www.aisis.cz
- ČOSIV – prezentace v rámci projektu *Práce s dětmi s problémovým chováním ve školním prostředí* (ve spolupráci s kolegyněmi z Norska – K. N. Johannessen a A.K. Bakken)
- KAD, 1.LF UK – Systém evidence preventivních aktivit, 2021

Zdroj: <https://sancedetem.cz/aart-program-podpora-zdravych-vztahu-projevu-chovani-u-deti#v%20%C4%8Dr>